

Cuidados com sua saúde no calor

No verão, devido ao aumento das temperaturas e exposição ao sol, ocorre uma maior perda de líquidos e de sais minerais pela transpiração. Crianças e idosos, que são mais sensíveis a essas perdas, e devem tomar líquidos com maior frequência. Os cuidados com a alimentação também precisam ser redobrados. Nessa época, são comuns os casos de desidratação e intoxicação alimentar. Por isso, proteja sua saúde e enfrente as altas temperaturas com muita água, refeições leves e procure frequentar lugares frescos e arejados.

Esta publicação é resultado do trabalho do
**GRUPO TÉCNICO SOBRE EFEITOS NA SAÚDE
RELACIONADOS À POLUIÇÃO DO AR E AO CLIMA**

Portaria Intersecretarial 003/2008, de 15/10/2008.

Coordenação de Vigilância em Saúde - Secretaria Municipal da Saúde
Coordenadorias Regionais de Saúde - Secretaria Municipal da Saúde
Secretaria Municipal da Educação

Secretaria Municipal do Verde e Meio Ambiente
Defesa Civil da Secretaria de Governo Municipal

Centro de Gerenciamento de Emergência da Secretaria de Infra Estrutura Urbana
Companhia de Tecnologia e Saneamento Ambiental – CETESB
Centro de Pesquisa Meteorológicas e Climáticas Aplicadas à Agricultura – CEPAGRI/UNICAMP

Consultorias Técnicas:

Faculdade de Medicina da USP - FMUSP

Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia – SPPT

Comissão de Doenças Ambientais e Ocupacionais da Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia – SPPT

Departamento de Pneumologia da Sociedade de Pediatria de São Paulo - SPSP



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE

Efeitos do Clima na Saúde

Calor

O que você pode fazer para se proteger do calor

Beba bastante líquido durante todo dia, mesmo sem ter sede, a não ser que haja contra-indicação médica. É melhor fazer uso de água ou sucos naturais sem açúcar. Procure tomar líquidos frescos; evite os muito gelados.

Prefira uma alimentação leve com frutas, legumes e saladas pouco condimentadas. Faça refeições leves com intervalos menores entre elas.

Tome cuidado com a conservação, manuseio e preparo dos alimentos.

Evite bebidas alcoólicas, gaseificadas ou muito doces.

Facilite a transpiração: use roupas folgadas, de tecidos leves e claros, use um chapéu ou boné. E, não se esqueça dos óculos escuros, de boa qualidade para não prejudicar os olhos.

Sempre que possível, evite sair no período entre 10h e 16h. Prefira sair de manhãzinha ou ao entardecer.

Use filtro solar, sempre. Aplique-o novamente após algumas horas ou quando transpirar muito. Evite ficar exposto ao sol, procure caminhar pela sombra.

Evite atividades físicas pesadas em horários mais quentes.

Em ambientes fechados

Dentro de casa ou no trabalho, abra janelas e portas, deixando o ar circular. Feche cortinas e persianas para bloquear o sol.

Ventilador e ar-condicionado garantem alívio. Se puder, use-os.

Se estiver em casa, tome duchas frias durante o dia.

No trabalho, lave as mãos, rosto, nuca e braços com frequência.

Refresque-se

Para se refrescar nos momentos mais críticos procure, se puder, um ambiente público com ar-condicionado. Mesmo que você não permaneça no local por muito tempo, essa providência vai ajudar a manter seu corpo mais fresco quando você tiver que retornar para o calor.

Nada melhor do que água para se refrescar. De acordo com suas possibilidades, lave rosto, nuca, braços e mãos; tome uma ducha fria.

Na praia

Use filtro solar. Evite a exposição ao sol, entre as 10 e 16 horas. Queimaduras de sol diminuem a capacidade de transpiração da pele.

Nos dias de muito calor, bebês e idosos não devem ir à praia.

Não se esqueça de passar o protetor solar na orelha, nariz, ombro e, em calvos, no couro cabeludo.

Diminua os esforços físicos; repouse em locais à sombra e arejados.

No trânsito

Não permaneça em veículos estacionados no sol. Ao entrar em um carro que ficou parado sob o sol, abra primeiro portas e janelas para o ar circular.

Dentro do carro, use ar-condicionado ou deixe as janelas abertas.

Se estiver num congestionamento, sem ar condicionado e precisar manter as janelas fechadas, procure parar em algum lugar em que não bata sol direto.

Caso você tenha que aguardar alguém no carro estacionado, espere do lado de fora.

Ao sair do carro, jamais deixe crianças, idosos, doentes ou animais trancados no veículo. Mesmo que você não demore, eles podem passar mal e até morrer.

Se for viajar, sempre que possível, viaje à noite; leve água ou sucos sem açúcar.

Em caso de uso de Ar Condicionado fazer manutenção periódica para garantia de uma qualidade do ar adequada.

Pessoas mais suscetíveis ao calor

Bebês e crianças: oferecer líquido com frequência, lembrando que a água deve ser sempre filtrada ou fervida.

Idosos, maiores de 65 anos e pessoas doentes, especialmente cardíacos ou com pressão alta: oferecer líquidos com frequência, a não ser que haja contra-indicação médica. Idosos em geral não apreciam água. Ofereça chá, sucos, sopas frias, iogurtes, picolés.

Acamados.

Portadores de doenças crônicas (cardiovasculares, respiratórias, mentais, renais, diabetes, alcoolismo).

Pessoas que tomam medicamentos de uso contínuo.

Se conhecer pessoas que vivam sozinhas, procure se informar sobre suas condições de saúde, e a observe diariamente. Seja solidário.

O que fazer quando surgirem os sintomas

Cãibras, esgotamento pelo calor (sede, cansaço, dor de cabeça, suor, palidez, náuseas, vômitos, desmaio): repousar em local fresco; não realizar atividades que exijam esforço físico; beber líquidos.

Insolação (pele vermelha, quente e seca, sem suor, pulso rápido, dor de cabeça, tontura, confusão ou agressividade, temperatura do corpo elevada, perda de consciência e até convulsões): procurar imediatamente assistência médica; até à chegada do atendimento médico, colocar a pessoa em local fresco ou refrigerado e tentar baixar sua temperatura com banhos frios, compressas de gelo, esponjas molhadas, ou envolver o corpo em lençóis molhados.

Pessoas com doenças cardíacas, pulmonares, renais e diabetes: procurar seu médico para orientação.